

# 心境 · 心鏡 · 新境

劉癸蓉／高雄市立高雄女中教師

教學對象：高中二年級  
教學領域：視覺藝術、藝術治療  
課程時數：7 節

## 設計緣起

高雄女中的孩子，穿著傲人的白衣、黑裙，衣服繡著人人稱羨的「高雄女中」四個字，資質優、功課好，宛如天之驕子。

但是在雄女任教，我看到的是學生繁重的課業，無盡考試和報告的壓力，人際關係的競爭、成績的比較、感情的迷失與徬徨，家人、師長高期許的負擔與自我的要求，這些常壓得他們喘不過氣來，不為人知的挫敗、悲傷、無助，常常只有暗自療傷。因此，興起我設計此課程的念頭。

思索美術課程除了傳達美的訊息外，是否可以帶入不同的內容。因此在課程中嘗試導入「藝術治療」的觀念，引領學生在繁忙的課業中，學習沉澱自己，反思內在的聲音，並且藉由欣賞不同畫家表現情感的創作作品，嘗試用自己的圖像、語彙表達自己的悲傷、恐懼、壓力或歡樂、愉悅的情感。在循序漸進的課程中，學習靜下來思考自己或悲或喜的心，並且能誠摯地面對它，當學生面對自己的問題，並且能用藝術的手法表達出來，從「藝術治療」的觀點來看，其內心也就被治療一次。

課程中希望幫助學生與自己「內在的小孩」對談，整個過程中是一種內在自我整理，也是一種發現。

## 設計理念

課程主題以「心境」、「心鏡」、「新境」三個「音同義異」的詞句，代表不同階段的課程目標，隨著課程的引導，學生能在心理上產生不同的感受。

### (一) 心境

透過欣賞藝術家心情寫真的作品，讓學生了解畫家如何藉由圖像表達內心世界並明白畫家的心情。

### (二) 心鏡

1. 以孟克的〈吶喊〉為學習單的主角，學生嘗試以自己的圖像語彙表達，畫出上學的心情。
2. 學生學習內觀自己的心情，學習單的內容如照鏡子一般，反映出真實的自己。

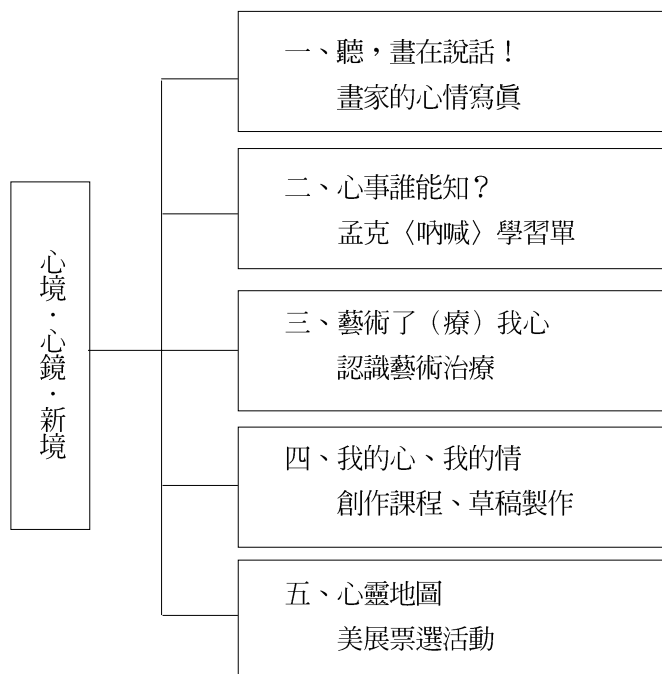
### (三) 新境

1. 透過「藝術治療」的認知課程，使學生了解「藝術治療」的定義與目的。
2. 學生學習創作技巧，可以運用美術手法表達內在情緒，學習將內在更深層的情感以圖像表達出來藉以轉化心情，呈現新的境界。
3. 最後彙整學生作品舉辦「心靈地圖」學生美展，展出者創作的作品就像一張地圖，欣賞者可依地圖的圖像，進入創作者的心靈世界，與作者同喜、同悲。
4. 「心靈地圖」美展除校內師生共賞，並透過校園網路系統舉行票選活動，將美育擴及校外人士，無論師生或校外人士均可欣賞學生精采的作品，也可以體驗「觀賞者」與「評審者」雙重角色。

## 課程目標

1. 欣賞藝術家表達心情的作品，並了解其內涵。
2. 了解「藝術治療」的定義、功能與目的。
3. 認識創作中草圖製作的技法，並能運用之。
4. 透過草圖教師能了解學生內心的想法，除構圖上的建議，在交談中亦可達輔導之效。
5. 學生學習創作技巧並能應用之。
6. 能以圖像創作足以表達自己內在情感的作品。
7. 透過美展活動，學生了解創作、欣賞、評鑑之意義。
8. 推廣美術教育於校外，分享學生美術成果。

## 課程架構



## 課程內容

單元一 聽，畫在說話！		教學時間：一節課
<p><b>設計理念</b></p> <p>以印象派梵谷、畢卡索的藍色與粉紅色時期、象徵主義的孟克、超現實畫派的達利等不同畫派畫家的作品為媒介，引導學生欣賞、了解藝術家在畫面上傳達的情感與情緒，並分析其構圖與創作手法，特意挑選畫面上表達自身情感較強烈的作品，以加深學生印象。</p> <p>引導學生以「同理心」來感受畫面，用心聆聽畫家的悲苦與喜悅的心情，使學生了解畫家如何用畫描述自己的心情和情緒。</p> <p>提示學生生活中許多情緒也許會在時間中流逝，但作品卻為藝術家留下畫面記錄。無論是苦是樂，若再回頭看看自己的心情記事，沉澱後應該會有不同的觀點與反應。</p>		
<p><b>教學目標</b></p> <p>一、認識不同畫派畫家的作品，並了解其表現內涵。</p> <p>二、能分辨不同畫派的表現特色。</p> <p>三、學習藉由藝術創作，觀察、洞悉創作者的內心世界。</p>		

<p>四、培養學生欣賞的能力。</p> <p>五、透過分組活動，培養學生合作的精神。</p>
<p><b>教學內容</b></p> <p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.以表現派代表畫家孟克的〈吶喊〉為第一張圖片，先請學生分組，每組推派代表、表演「吶喊」的表情，由學生選出最生動的表演者，予以加分。</li> <li>2.教師口頭詢問學生，想像〈吶喊〉欲表達的情感為何？請學生踴躍表達其想法。</li> </ol> <p>二、教學活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師蒐集各畫派表現內心情感的代表作品，製成簡報軟體。</li> <li>2.學生先瀏覽每張作品，想像藝術家想表達的內容並討論之。</li> <li>3.教師分別就每張作品的畫家生平與表達的內涵向學生說明。</li> <li>4.教師分析不同派別表現的技法與特色。</li> <li>5.闡述創作技法雖大不相同，但表達內在情感的目的卻都是一致的。</li> <li>6.教師交代下堂課要準備繪畫材料與工具。</li> </ol>
<p><b>教學資源</b></p> <p>電腦、單槍投影機、powerpoint 投影片</p>

單元二 心事誰能知	教學時間 二節課
<p><b>設計理念</b></p> <p>第一部分</p> <p>當學生欣賞完藝術家動人畫作後，接著深入介紹表現主義畫家孟克的生平、創作特色與各時期作品。另外在課程中以孟克吶喊的圖版設計成學習單，運用〈吶喊〉中人物聳動的表情抓住學生的注意力，並引導學生把〈吶喊〉中的人物當作自己（參閱吶喊學習單）學習主題設定為「上學的心情」，鼓勵學生將此學習單當作是自己心情的鏡子，細細思索當下的心情，哪些人事物會引發自己有孟克〈吶喊〉的情緒，嘗試把它畫下來。初步引導同學了解繪畫可以代替言語訴說自己的心事。</p> <p>第二部分</p> <p>學生於第二堂課先票選班上最感動人的十張作品，被選出的同學上臺分享作品的內容與心得，課程中讓學生了解他人畫作的背景故事與心情，此活動希望學生在繁重課業之餘，能與同學在心靈上做一次交流，並能聆聽同學內心的告白。</p>	
<p><b>教學目標</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一、認識表現派繪畫的主要特徵與特色。</li> <li>二、了解孟克的生平與各時期作品。</li> <li>三、了解〈吶喊〉的創作歷程。</li> <li>四、學生學習探索自己內在的心情。</li> <li>五、學生嘗試將抽象的情緒，以圖像的方式表達出來。</li> </ol>	

- 六、學生能陳述自己的作品與創作心得。  
七、學生能專心聆聽同學的分享，並能以同理心看待之。

#### 教學內容

##### 一、引起動機

教師蒐集別的畫家以〈吶喊〉為藍本加以改編的作品，運用有趣的圖片對比，吸引學生的注意力。

##### 二、教學活動

###### A. 教師部分

1. 介紹表現派形成的背景與繪畫風格。
2. 深入介紹孟克的生平與各時期的代表作品。
3. 介紹〈吶喊〉的創作歷程與孟克的創作心情。
4. 說明〈心事誰能知〉學習單設計的理念與目的。
5. 說明學習單可運用的媒材與表現形式，並將〈吶喊〉畫作中的主角轉換成自己。
6. 提示學生若有需要，可以移動學習單主角的位置，可加以分割或轉化為立體方式。
7. 教師分享自己的心路歷程，並說明自己表現〈心事誰能知〉學習單的手法。
8. 課堂中老師也分享自己的心情，以自身的經歷，陳述自己會如何表達此學習單，讓學生明白老師如何將自己的心情營造在作品中。

###### B. 學生部分

1. 課前準備好繪畫材料與工具。
2. 構思學習單內容，於課堂完成學習單。
3. 票選出班上最感人的十件作品。
4. 作者上臺分享作品內容與心情。
5. 同學專心聆聽分享心情，並能了解每張作品背後的故事，學習同理心。

#### 教學資源

電腦、單槍投影機、圖片、學習單

單元三 藝術了(療)我心		教學時間：一節課
<b>設計理念</b>	<p>第三階段的課程將導入「藝術治療」的觀念，先提示先前單元〈心事誰能知〉的學習單，即是藝術治療的一種方式，並讚美學生能完成〈心事誰能知〉的學習單表達的內容很深刻。</p> <p>接著請學生先研讀一篇名為「藝術治療」的感人文章（摘自能仁出版社《把這份情傳下》）由文章的內容了解藝術治療師如何幫助害怕接觸生重病母親的小男孩，從最初害怕、排拒至後來的全心接受，過程中治療師不斷運用美術，引導小孩打開心房。文章中學生可了解藝術治療的功能與過程。</p> <p>緊接著更深入解釋藝術治療的發展及其定義。使學生了解「藝術治療」是希望當事人能透過創作釋放不安的情緒，將舊有的經驗加以澄清，在將意念化為具體形象的過程中，傳遞出個人目前的需求與情緒，經分享和討論，使人格獲得蛻變。最終目的使學生了解美術在心理治療中扮演的角色。依照這個理念設計出下一個「我的心、我的情」的創作課程。</p>	
<b>教學目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一、了解藝術治療的定義。</li> <li>二、了解藝術治療的運用方式。</li> <li>三、了解藝術在心理治療的功能。</li> <li>四、學生能分享閱讀心得。</li> <li>五、學生能專心聆聽他人的分享。</li> </ul>	
<b>教學內容</b>	<p><b>A. 教師部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師事先準備一篇關於「藝術治療」的文章，請學生用心研讀。</li> <li>2. 學生分組討論對文章內容的感想，並派代表上臺發表，與同學分享之。</li> <li>3. 教師口頭詢問學生是否聽過「藝術治療」，由此引入課程主題。</li> <li>4. 教師介紹「藝術治療」的定義、功能與目的。</li> <li>5. 教師介紹藝術治療的作品。</li> <li>6. 教師引導學生說出影響自己的情緒因素，還有心情低落時處理的方法。</li> <li>7. 教師統整學生上臺分享情緒發洩的方法，分析其利弊以此導入「藝術治療」。</li> </ol> <p><b>B. 學生部分</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生細讀「藝術治療」的文章。</li> <li>2. 學生分組討論文章內容。</li> <li>3. 學生上臺分享對「藝術治療」的感想。</li> <li>4. 學生分組討論自己情緒低落時發洩的方法。</li> <li>5. 學生分組代表上臺分享別組同學發洩情緒的方法。</li> </ol>	
<b>教學資源</b>	<p>文章資料、電腦、單槍投影機、圖片</p>	

單元四 我的心·我的情		教學時間：二節課
<p><b>設計理念</b></p> <p>教學活動進行至此，鼓勵學生創作出一張不同以往的美術作品，它不只是外在的視覺享受，也是自我心情的抒發。學生學習將藝術當作表達個人內在情感的橋樑，了解這也是宣洩情緒的一種方式。</p> <p>由於內心的思維、情感是抽象的，所以要求學生此次創作須以寫實圖像為主，課程中引導學生如何將內心抽象的意念和情感具體呈現。由於學生欠缺將內在的想法，付諸圖像表達的經驗，因此在此單元，除了讓學生欣賞大師的手稿外，也教導學生製作草圖的技巧，教導學生能蒐集適合自己構圖的資料，加以拼貼組合以便進行創作，使學生的創意不再天馬行空，而能付諸實現。</p> <p>由於這是探索內心的課程，因此上創作課程時，草稿的階段需花較多的時間，每個學生的草圖都需事先與教師一對一對談，一來給予構圖上的建議，二來希望藉著對談，教師可以深入了解學生表達的內容。除了與學生對談美術的內容，另一方面藉著對談學生可以抒發情緒，也等於是一次發洩，教師亦可藉機加以輔導。整個過程呈現另一種輔導形式。</p> <p>課程主要分三部分：</p> <p>一、學生自我內在的探討</p> <p>二、學習創作的草稿製作</p> <p>三、與老師一對一的對談</p> <p>草稿完成後，教師繼續說明「創作理念」的重要性，讓學生明白抽象的情感須以具體的文字相輔佐，觀賞者才能深入自己的內心世界，因此學習書寫「創作理念」，做到圖文並茂的雙重表達，說明這也是課程重點。</p> <p>提示學生依「藝術治療」的觀點，情緒的出口可以各種形式出現，無論音樂、美勞、繪畫等等，都是一種良好的方式，可抒解內心的不快、壓力等情緒。而在美術課程中，我們將嘗試以畫作的形式呈現出自己內心的情感。在平常生活中學生也可選擇其他自己喜歡的方式宣洩情緒，只要能幫助自己，都值得善加利用。</p>		
<p><b>教學目標</b></p> <p>一、學生能將內心抽象的情感，以具體的圖像表現。</p> <p>二、能上網蒐尋自己需要的圖像。</p> <p>三、了解創作前製作草稿的目的。</p> <p>四、能運用現成的圖像拼貼成草稿圖。</p> <p>五、透過一對一草稿的指導，深入了解學生的心情，以達輔導之效。</p> <p>六、能認識繪畫媒材的種類與使用特色。</p>		
<p><b>教學內容</b></p> <p>A.教師部分</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教師說明藝術家創作時，草圖是藝術家實現創意的橋樑。</li> <li>2.教師蒐集大師作品及其草圖，製成軟體。課堂中作品與草稿相互對照使學生了解草稿的重要。</li> <li>3.教師介紹草稿製作的技巧。</li> <li>4.教師示範上網蒐尋資料，擷取單一圖像，組合成自己的畫面。</li> <li>5.教師與學生一對一談創作構思，適切給以鼓勵與意見。</li> </ol>		

6.教師說明創作媒材的種類與繪製效果。

#### B.學生部分

- 1.學生課前先構想作品內容。
- 2.學生蒐集自己可能會運用到的資料。
- 3.學生依自己的構想，在課堂上將蒐集到的圖像進行排列組合。
- 4.學生與教師一對一討論其構圖。
- 5.學生向教師陳述欲表現的心境。
- 6.學生與教師對談後進行修正構圖。
- 7.草圖定稿後學生開始進行創作。

#### 教學資源

電腦、單槍投影機、圖片

## 單元五 心靈地圖

教學時間：一節課

### 設計理念

前面所有課程設計理念，都是希望學生能將自己的內在感情，清晰且完整的運用美術的手法表現出來，除了宣洩情緒外，還希望每張作品就像一張張地圖，觀賞者可依地圖的圖像，進入創作者的心靈世界，欣賞者與創作者以作品為橋樑，心靈上產生共鳴，並能觸動欣賞者自己內心的世界。

由於在作品中看到學生真的把內心情感做了一次非常成功且真實的抒發。在作品中可看到學生不同的心境，有用戲謔手法，畫出看到成績生氣的媽媽的〈媽咪膨脹了〉、有唸書唸到發瘋的〈抓狂的維納斯〉、有不知未來該如何〈向上走向下走〉、有回憶過往的〈追憶〉……每張都令人動容。因此設計「心靈地圖」美展與票選活動。

設計心靈地圖美展的目的，希望美術的功能不只是單一的賞心悅目，在展場中，創作者能透過作品將欣賞者的視覺享受提升到心靈的交流。另外透過網路票選活動，使美術教育得以擴及校外，並可將學生作品分享大眾。

美展網址 <http://163.32.57.18/~newkghs/2004art-4/artist.php>

### 教學目標

- 一、了解鑑賞的意義與目的。
- 二、了解美展布展的作業流程。
- 三、培養學生審美的能力，並能讚賞其他同學的作品。
- 四、學生交叉扮演「創作者」、「欣賞者」、「評審者」的角色。
- 五、舉辦「心靈地圖」美展，營造校園畫廊的情境。
- 六、透過網路票選活動推展美育於校外。



### 教學內容

#### 一、課堂部分

1. 教師說明「心靈地圖」美展的意義與目的。
2. 教師講解鑑賞的定義。
3. 以圖片為例，教師逐項講解鑑賞的步驟。
4. 請學生發表個人對作品的看法，其他同學可予以回應，鼓勵學生表達想法，無關對、錯，儘量踴躍發言。
5. 教師將作品以數位相機拍照存檔。
6. 將圖片製成電子檔製成網頁，供學生票選、欣賞。

#### 二、美展部分

1. 為學生留下影像作紀念。
2. 徵求美術義工，協助布展事宜。
3. 請校方協助製作美展網頁與票選系統。
4. 設計宣傳海報，張貼於校園。
5. 學生於美術課至展場欣賞。
6. 學生在課餘上網投票。
7. 展期結束後統計票數，前三名者由校方頒發獎狀與獎品，以資鼓勵。

### 教學資源

電腦網路、數位相機、展覽室、選票、投票箱、海報

### 課後作業

請學生回家後邀請家人、朋友上學校網站欣賞畫作，並投下寶貴的一票，讓家人、朋友都可參與學生活動，分享學生的成果。

## 教學評鑑

單元名稱	評量項目	評量方式
一、聽，話在說話！	1.學生能針對問題口頭回答。 2.能了解作品的意涵與創作背景。	欣賞 問答
二、心事誰能知	1.能了解學習單設計的目的。 2.能利用課後準備照片以備本單元使用。 3.能利用課後構思學習單內容與構圖。 4.能利用課堂完成學習單。	學習單 問答 欣賞 作品
三、藝術了（療）我心	1.能了解藝術治療的意義。 2.能與同學討論感想並發表之。	討論 欣賞
四、我的心·我的情	1.能利用資料組合成草稿。 2.能以不同媒材與形式呈現作品。 3.能以寫實形式表現作品。 4.能創作足以表達自己內心情感與想法的作品。 5.能陳述自己的創作理念與技巧，並與老師討論。	欣賞 討論 作品
五、心靈地圖	1.能欣賞他人作品，並發表感想。 2.能予作品適當的評價，並投下神聖的一票。 3.能積極參與票選活動。 4.能了解校園美展的用意與目的。	欣賞 觀察 態度 學生互評

## 參考書目

- 范瓊方著（民85）。藝術治療——家庭動力繪畫概論。臺北市：五南圖書出版。
- 陳明玉著（民66）。孟克。臺北市：光復出版。
- 陳明玉著（民66）。梵谷。臺北市：光復出版。
- 呂素貞編（民90）。把這份情傳下去。臺南市：能仁出版。
- 許麗雯主編（民83）。西洋百位巨匠名錄——達利。臺北市：錦繡出版。

### 「吶喊」創作理念與作品



在應付學校課業的同時，又無法克制對夢想的渴望，當初決定順從父母的意見，進入高雄女中時我曾試著說服自己：這個夢想不過是一時的迷失，時間的洪流會沖走一切。然而一年快過了，內心最深處的渴望不但沒有消失，反而愈加強烈，心裡有一個明確的目標，但我卻只能繼續往反方向走，讓這個美麗的梦想化成長長的嘆息，埋藏在每個不眠的夜裡。（何浩慈）



別人對自己的看法，別人加在身上的視線，在眾目睽睽之下的心理壓力，藉由這幅畫表達出來～你會有為了別人的看法扭曲自己嗎？（王俐文）



活在忙碌現代，時間不停的和我們賽跑。6 點的火車、7 點的會議、8 點的約會，滴滴答答的聲音讓人匆忙、緊張。我們只能不停的挪動腳步，一步、兩步、三步用盡全力的跑……但是，一不小心「它」就追上了我們，甚至超越了我們！什麼時候才能真正的喘口氣、休息一下？還是說，只有不停的追逐，才能真正算活在這個世界？我的吶喊，你聽到了嗎？（林毓嵐）



升上高中之後，日子就被讀書給填滿，尤其是數學……對數字的恐懼，糾結於心。（楊雅婷）



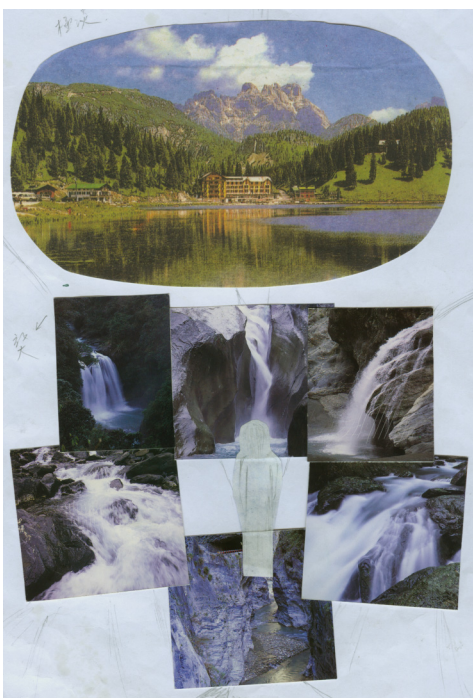
### 「心靈地圖」草圖與作品



草稿



完成作品



草稿



完成作品

## 「心靈地圖」作品與創作理念



### 〈向上走 向下走〉

我徘徊在迷似的道路上，努力地向上攀爬。我將碰到月光，就快了……順著悄悄溜下的皎潔，我知道一切夢想並不真是那麼的遙不可及，至少，在不久的將來，我就能捧著手掌中的璀璨，站在世界的最頂端！驀地，聽見了河面上的波光粼粼——大概是幻覺吧！我想。但仍不住四處張望，試圖找尋那一抹快樂的源頭……緩緩坐下……沉思……為何美麗的事物不能同時擁有？為何日子總在抉擇中無奈度過？（陳怡璇）



### 〈把我的靈魂裝進紙箱寄送到天堂〉

我有靈魂，也有紙箱，可是我找不到天堂。漂亮的蘋果、破爛的紙箱、飄渺的天堂……花花綠綠的世界，刻意不戴眼鏡，好讓近視900度的我看這個世界更加模糊。以為如此會比較美麗，我故意忽視這世界的輪廓，殘酷讓自己好過一些，美麗靈魂的外表想什麼誰都不明白。因為這個時候，我不是我你不是你……（吳昇蓉）





### 〈過去 現在 未來〉

小時候有好一段時間居住在澎湖的那個小島上，生活在陽光、沙灘、微風中，我眯著眼遠望來來往來的漁船。趁著海浪拍岸又退去的空檔，搶著追尋奇形怪狀的貝殼。海岸進入黃昏，遠方燈塔指引人們的光線漸漸明顯，此時我最愛的海洋，像一顆泛著藍光的眼睛。我面對海洋，靜靜地或許人生的每一個片段都是一個謎，匯集起來，就是屬於自己的心靈地圖。許多年來，我在不同的地方看天空，想起緩緩移動的雲，輕輕拂過風想起過去的足跡，那偶爾歡笑與偶爾憂傷的記憶。（康鈺玫）



### 〈掙扎〉

人的一生庸碌、勞苦。學生時代念書、考試、補習，在壓力中尋求玩樂的自由出了社會工作、養家、努力賺錢，在繁忙中尋找喘息的空間。老了、病了，換來一生的辛勞，終將止息。這些辛苦，到底是為了什麼？人們把壓力和痛苦放在自己身上，到底是為了什麼？現實，使我們停留在掙扎中，其他的，只是遙不可及的夢想……。（林毓潔）